

Autor bestsellerów „New York Timesa”

DR JOE DISPENZA

# JAK UWOLNIĆ SWÓJ NADPRZYRODZONY POTENCJAŁ

*Przedmowa Gregga Bradena*



*Jak zwykli ludzie  
mogą robić niezwykle rzeczy*



STUDIO  
ASTROPSYCHOLOGII  
*jeszcze lepsze jutro*

Słowa uznania dla książki  
**Jak uwolnić swój nadprzyrodzony potencjał**

*Ten unikalny i praktyczny przewodnik, stworzony przez utalentowanego naukowca i zapalonego nauczyciela, pokazuje nam krok po kroku, jak wyjść poza granice tego, co znane i wejść w niezwykłe, nowe życie.*

— TONY ROBBINS, autor książki *Unshakeable*  
– bestsellera nr 1 na liście „New York Timesa”

*Od dawna jestem fanką pracy doktora Joe Dispenza. Z książki Jak uwolnić swój nadprzyrodzony potencjał dowiedzie się dokładnie, jak możecie przekroczyć ograniczenia swojej przeszłości – w tym wyzwania zdrowotne – i dosłownie stworzyć nowe ciało, nowy umysł i nowe życie. Te informacje są poruszające, niesamowicie praktyczne i zmieniają życie.*

— DR CHRISTIANE NORTHRUP, autorka książek *Wampiry energetyczne, Sekrety wiecznie młodych kobiet, Lekko, łatwo i przyjemnie* – bestsellerów „New York Timesa”

*Dr Joe Dispenza jest lekarzem, naukowcem i współczesnym mistykiem (...). W stylu, który jest prosty i łatwy do zrozumienia, Joe Dispenza wplótł w ten jeden tom odkrycia fizyki kwantowej zmieniające paradygmaty myślenia oraz głębokie nauki, których opanowaniu adepci z przeszłości poświęcili całe swoje życie.*

— z przedmowy GREGGA BRADENA, autora bestsellerów „New York Timesa” *Kody mądrości, Kod Boga, Efekt Izajasza i Boska Matryca*

*Jak uwolnić swój nadprzyrodzony potencjał przenosi ideę realizacji pełnego potencjału na nowy, niesamowity poziom. Joe Dispenza wykonał znakomitą pracę, tworząc instrukcję obsługi dla ludzkiego ciała i mózgu na miarę XXI wieku, łącząc swoją rozległą mądrość opartą na doświadczeniach z fascynującymi studiami przypadków, ekscytującymi badaniami naukowymi i ćwiczeniami, które jego uczniowie stosowali do wszystkiego, począwszy od samouzdrawiania, a skończywszy na radykalnej zmianie biegu swojego życia. Jest on człowiekiem z misją i choć idea książki Jak uwolnić swój nadprzyrodzony potencjał jest POWAŻNĄ obietnicą, ta książka z pewnością ją spełnia.*

— CHERYL RICHARDSON, autorka *Take Time for Your Life*  
– bestsellera „New York Timesa”

*W tej prowokującej, fascynującej książce, dr Joe Dispenza pokazuje, że jesteśmy czymś więcej niż tylko naszymi linearnymi umysłami. Jako przenikliwy przewodnik, dr Dispenza zabiera czytelników poza zwykłą świadomość aż do zrozumienia nieskończonego kwantowego pola świadomości, które wykracza poza zmysły i poza przestrzeń i czas. Polecam tę książkę każdemu, kto chce odkryć niezwykłą naturę świadomości i uzdrowienia.*

— DR JUDITH ORLOFF, autorka książki  
*Empatia. Poradnik dla wrażliwych*

*Dr Joe Dispenza ma jedną misję: pomóc nam wszystkim  
pozbyć się ograniczeń teraźniejszości i odzyskać  
wielowymiarowe życie, jakie mieliśmy prowadzić.  
Poprzez wsparcie pozornie prostych praktyk twardą nauką  
o mózgu, dr Joe udowadnia, że nadprzyrodzone  
jest w rzeczywistości naszym naturalnym stanem bycia  
i pozostaje w naszym bezpośrednim zasięgu. Zapnijcie pasy.  
Przeczytajcie to, wypróbujcie te zmieniające paradygmaty  
techniki i przygotujcie się na szaloną podróż  
w wasz bezgraniczny potencjał.*

— LYNNE McTAGGART, autorka międzynarodowych bestsellerów  
*Ekseperyment intencjonalny – waga twoich myśli i Więź*

*Przeczytałam wiele rzeczy, ale książka, którą napisał doktor  
Dispenza, wywołała u mnie podziw. Jest nowatorska i stanowi  
niesamowity przełom w medycynie ciała i umysłu. Bravo!*

— DR MONA LISA SCHULZ, autorka *Możesz uzdrowić  
swoją myśl i Możesz uzdrowić swoje ciało*

*Wow! Jeśli kiedykolwiek potrzebowaliście wierzyć w cuda,  
ale jednocześnie chcieliście, aby nauka przyniosła trochę  
jasności waszym nadziejom, to ta książka jest dla was.  
Dr Joe oferuje niezwykle spostrzeżenia i pełne mocy, przejrzyste  
instrukcje krok po kroku, jak żyć w sposób nadprzyrodzony.*

— DR DAVID R. HAMILTON, autor książek  
*Uzdrowianie ciała za pomocą umysłu, Nauka kochania siebie,  
Zaraźliwa moc myślenia, Wszystko zaczyna się od myśli*

# JAK UWOLNIĆ SWÓJ NADPRZYRODZONY POTENCJAŁ



## DR JOE DISPENZA – INNE KSIĄŻKI

### *EFEKT PLACEBO*

Naukowe dowody na uzdrawiającą moc twojego umysłu

### *JAK ZERWAĆ Z NAŁOGIEM BYCIA SOBĄ*

### *EVOLVE YOUR BRAIN*

The science of changing your mind\*

---

\* Polskie tłumaczenie książki ukaze się w listopadzie 2021 r. nakładem Wydawnictwa Studio Astropsychologii.

Autor bestsellerów „New York Timesa”

DR JOE DISPENZA

# JAK UWOLNIĆ SWÓJ NADPRZYRODZONY POTENCJAŁ

*Przedmowa Gregga Bradena*



*Jak zwykli ludzie  
mogą robić niezwykłe rzeczy*



STUDIO  
ASTROPSYCHOLOGII  
*jeszcze lepsze jutro*

REDAKCJA: Natalia Paszko  
SKŁAD: Krzysztof Remiszewski  
PROJEKT OKŁADKI: John Dispenza  
TŁUMACZENIE: Justyna Jaworska

Wydanie I  
Białystok 2021  
ISBN 978-83-8171-659-8 (oprawa miękka)  
ISBN 978-83-8171-660-4 (oprawa twarda)

Tytuł oryginału: *Becoming Supernatural. How Common People Are Doing the Uncommon*

Copyright © 2017 by Joe Dispenza  
Originally published in 2017 by Hay House Inc.

© Copyright for the Polish edition by Studio Astropsychologii, Białystok 2017  
This is the revised, translated edition © 2021 Wydawnictwo Studio Astropsychologii.  
All rights reserved, including the right of reproduction in whole or in part in any form.

Wszelkie prawa zastrzeżone. Bez uprzedniej pisemnej zgody wydawcy żadna część tej książki nie może być powielana w jakimkolwiek procesie mechanicznym, fotograficznym lub elektronicznym ani w formie nagrania fonograficznego. Nie może też być przechowywana w systemie wyszukiwania, przesyłana lub w inny sposób kopiowana do użytku publicznego lub prywatnego – w inny sposób niż „dozwolony użytek” obejmujący krótkie cytaty zawarte w artykułach i recenzjach.

Książka ta zawiera informacje dotyczące zdrowia. Wydawca dołożył wszelkich starań, aby były one pełne, rzetelne i zgodne z aktualnym stanem wiedzy w momencie publikacji. Tym niemniej nie powinny one zastępować porady lekarza lub dietetyka ani też być traktowane jako konsultacja medyczna lub inna. Jeśli podejrzewasz u siebie problemy zdrowotne lub wiesz o nich, powinienes koniecznie skonsultować się z lekarzem, zanim samodzielnie rozpoczniesz jakikolwiek program poprawy zdrowia. Wydawca ani Autor nie ponoszą żadnej odpowiedzialności za jakiegokolwiek negatywne skutki dla zdrowia, mogące wystąpić w wyniku stosowania zaprezentowanych w książce metod.

Ilustracje w książce: John Dispenza  
Ilustracje na stronach 88, 93, 114, 123, 129, 147, 178, 187, 188, 191, 194, 210, 213,  
220, 231, 423: Ikona zaprojektowana przez Johna Dispenza z [www.flaticon.com](http://www.flaticon.com)  
Ilustracje na stronach 290, 292, 294, i 478 oraz na stronie 22 wkładki: dzięki uprzejmości HeartMath® Institute  
Zdjęcie na stronie 418: Przedruk za zgodą Simona Baconnier i innych, „Calcite microcrystals in the pineal gland of the human brain: First physical and chemical studies”, *Bioelectromagnetics* 23, nr 7 (październik 2002): 488–495  
Zdjęcie na stronie 446: © Steve Alexander  
Ilustracje na stronach 1, 5, 6, 23 oraz na stronie 24 wkładki: dzięki uprzejmości dr. Konstantina Korotkova



STUDIO  
ASTROPSYCHOLOGII  
*jeszcze lepsze jutro*

15-762 Białystok  
ul. Antoniuk Fabr. 55/24  
85 662 92 67 – redakcja  
85 654 78 06 – sekretariat  
85 653 13 03 – dział handlowy – hurt  
85 654 78 35 – [www.talizman.pl](http://www.talizman.pl) – detal  
strona wydawnictwa: [www.studioastro.pl](http://www.studioastro.pl)  
Więcej informacji znajdziesz na portalu [www.psychotronika.pl](http://www.psychotronika.pl)

PRINTED IN POLAND



# SPIS TREŚCI

<i>Przedmowa Gregga Bradena</i> .....	13
<i>Wstęp: Przygotuj się na uwolnienie swojego nadprzyrodzonego potencjału</i> .....	19
<b>Rozdział 1.</b> Otwarcie drzwi do nadprzyrodzonego .....	41
<b>Rozdział 2.</b> Chwila obecna .....	81
<b>Rozdział 3.</b> Dostrajanie się do nowych potencjałów w polu kwantowym .....	131
<b>Rozdział 4.</b> Błogosławienie centrów energii .....	165
<b>Rozdział 5.</b> Przeprogramowanie ciała na nowy umysł .....	205
<b>Rozdział 6.</b> Studia przypadków: Żywe przykłady prawdy .....	247
<b>Rozdział 7.</b> Inteligencja serca .....	263
<b>Rozdział 8.</b> Mind Movies/kalejdoskop .....	297
<b>Rozdział 9.</b> Medytacja w trakcie chodzenia .....	337
<b>Rozdział 10.</b> Studia przypadków: Urzeczywistnianie wizji przyszłości .....	349
<b>Rozdział 11.</b> Przestrzeń-czas i czas-przestrzeń .....	357
<b>Rozdział 12.</b> Szyszynka .....	407
<b>Rozdział 13.</b> Projekt Koherencja: Tworząc lepszy świat .....	453
<b>Rozdział 14.</b> Studia przypadków: To mogło zdarzyć się tobie ....	481
<i>Postowie: Tworzenie pokoju</i> .....	495
<i>Podziękowania</i> .....	505
<i>Przypisy</i> .....	511
<i>Indeks</i> .....	521
<i>O Autorze</i> .....	535

---

# WSTĘP

Przygotuj się na uwolnienie  
swojego nadprzyrodzonego potencjału

---

Zdaję sobie sprawę, że napisanie tej książki to ryzyko dla mnie i mojej reputacji. Na świecie są pewni ludzie – także w środowisku naukowym – którzy mogą nazwać moją pracę pseudonauką, szczególnie po ukazaniu się książki *Jak uwolnić swój nadprzyrodzony potencjał*. Kiedyś zbyt łatwo przejmowałem się opiniami tych krytyków. Na początku mojej kariery zawodowej zawsze pisałem z myślą o sceptykach, starając się uzyskać ich akceptację dla mojej pracy. Na pewnym poziomie uważałem, że ważne jest, aby być akceptowanym przez tę społeczność. Ale pewnego dnia, kiedy stałem przed publicznością w Londynie, a kobieta trzymająca mikrofon opowiadała historię o tym, jak pokonała swoją chorobę – o tym, jak się uzdrowiła poprzez praktyki, o których pisałem w innych książkach – przeżyłem olśnienie.

Stało się bardzo jasne, że ci sceptycy i skrupulatni naukowcy, którzy mają swoje własne przekonania na temat tego, co jest możliwe, nie będą darzyć sympatią mnie ani mojej pracy, bez względu na to, co robię. Kiedy już zdałem sobie z tego

sprawę, zrozumiałem, że zmarnowałem dużo energii życiowej. Nie zależało mi już na tym, aby przekonać tę konkretną kulturę – szczególnie tych, którzy badają to, co normalne i naturalne – o możliwościach ludzkiego potencjału. Pasjonowałem się wszystkim, co *nie jest* normalne, i chciałem badać to, co nadprzyrodzone. Zrozumiałem, że powinienem zrezygnować z moich daremnych wysiłków, aby przekonać tę społeczność do czegokolwiek i zamiast tego skierować swoją energię w stronę zupełnie innej części ludzi, która *wierzy* w możliwości i *chce* słuchać tego, co mam do przekazania.

Pełna akceptacja tej idei i zaniechanie wszelkich prób wprowadzania zmian w tym innym świecie to była ulga. Słuchając w Londynie owej uroczej kobiety, która nie była mniszką, zakonnicą, uczoną czy badaczką, wiedziałem, że opowiadając swoją historię publiczności, pomaga innym widzieć w niej część siebie. Ci, którzy słyszeli o jej podróży, mogli uwierzyć, że będą w stanie osiągnąć to samo. Jestem w tym momencie swojego życia, w którym nie mam nic przeciwko temu, by ludzie mówili o mnie, co chcą – i z pewnością mam swoje wady – ale teraz wiem, bardziej niż kiedykolwiek wcześniej, że przyczyniam się do zmian w życiu ludzi. Mówię to z całą pokorą. Przez lata pracowałem nad tym, by zebrać złożone informacje naukowe i uprościć je na tyle, by ludzie mogli wykorzystać je w swoim życiu.

W sumie w ciągu ostatnich czterech lat mój zespół badaczy, moi pracownicy i ja poczyniliśmy ogromne kroki, aby naukowo zmierzyć, zapisać i przeanalizować przemiany w biologii ludzi i udowodnić światu, że zwykli ludzie potrafią robić to, co niezwykle. Ta książka jest o czymś więcej niż tylko o uzdrowieniu, chociaż zawiera historie ludzi, którzy dokonali znaczących zmian w swoim zdrowiu i rzeczywiście cofnęli bieg chorób.

Zawiera ona także narzędzia, których potrzebujecie, aby zrobić to samo. Te osiągnięcia stają się dość powszechne w społeczności naszych uczniów. Materiał, który będziecie czytać, jest poza konwencją i zazwyczaj nie jest dostrzegany i rozumiany przez większość. Treść tej książki jest oparta na ewolucji nauk i praktyk, które doprowadziły do tego, że nasi uczniowie potrafią zgłębić te bardziej mistyczne z nich. I oczywiście mam nadzieję, że połączy ona świat nauki ze światem mistycyzmu.

Napisałem tę książkę, aby przenieść to, co zawsze uważałem za możliwe, na kolejny poziom zrozumienia. Chciałem pokazać światu, że możemy stworzyć lepsze życie dla siebie – i że nie jesteśmy istotami linearnymi żyjącymi linearnie, ale istotami wymiarowymi żyjącymi wymiarowo. Mam nadzieję, że przeczytanie jej pomoże wam zrozumieć, że macie już całą anatomię, chemię i fizjologię, których potrzebujecie, aby odkryć w sobie to, co nadprzyrodzone, ukryte, czekające na przebudzenie i uaktywnienie.

W przeszłości wahałem się, czy mówić o tej sferze rzeczywistości, ponieważ obawiałem się, że może ona podzielić publiczność ze względu na jej osobiste przekonania. Jednak od dawna chciałem napisać tę książkę. Na przestrzeni lat miałem niezwykle bogate doświadczenia mistyczne, które zmieniły mnie na zawsze. Te wewnętrzne doświadczenia wpłynęły na to, kim jestem dzisiaj. Chcę wam przedstawić ten świat wymiaru i pokazać niektóre z dokonanych przez nas pomiarów i badań, które przeprowadziliśmy na naszych zaawansowanych warsztatach na całym świecie. Na tych warsztatach zacząłem zbierać dane o naszych uczniach, ponieważ byliśmy świadkami znaczących zmian w ich zdrowiu i wiedziałem, że zmieniają oni swoją biologię podczas medytacji – w czasie rzeczywistym.

ponieważ bez względu na to, co się stanie, jesteśmy na to przygotowani.

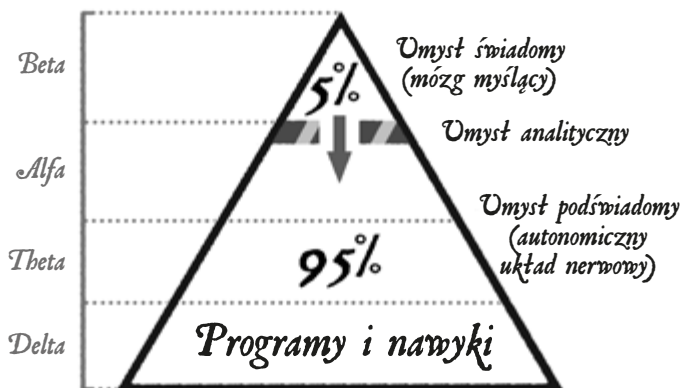
Jednak kiedy przestawimy uwagę z używania tego wąskiego skupienia na przyjmowanie bardziej otwartego i szerokiego skupienia, jak to zrobimy w tej medytacji, możemy stać się świadomi przestrzeni, a więc światła i energii wokół naszego ciała w przestrzeni. Nazywa się to rozbieżnym skupieniem. Przechodzimy od koncentrowania się na *jakiejś rzeczy* do koncentrowania się *na niczym* – na fali (energii) zamiast na cząsteczce (materii). Rzeczywistość jest zarówno cząsteczką, *jak i* falą; jest to zarówno materia, *jak i* energia. Więc kiedy ćwiczymy składanie naszej uwagi w różnych częściach ciała z wykorzystaniem wąskiego skupienia – identyfikując cząsteczkę – a następnie otwieramy naszą uwagę tak, aby wyczuć przestrzeń wokół tych części ciała w przestrzeni, uznając falę, mózg przechodzi w bardziej spójny, zrównoważony stan.

### ***Wejście do podświadomego umysłu***

W latach 70. dr Les Fehmi, dyrektor Princeton Biofeedback Centre w Princeton w stanie New Jersey, odkrył, jak to przesunięcie uwagi z wąskiego do otwartego skupienia zmienia fale mózgowe. Fehmi, pionier w dziedzinie uwagi i biofeedbacku (informacji zwrotnej), próbował znaleźć sposób, jak nauczyć ludzi przeniesienia fal mózgowych z beta (myśl świadoma) do alfa (relaks i kreatywność). Najskuteczniejszym sposobem, który odkrył, było ukierunkowanie ludzi na uświadomienie sobie przestrzeni lub nicości – zastosowanie tego, co nazwał otwartym skupieniem<sup>2</sup>. Tradycja buddyjska od tysięcy lat stosuje tę metodę medytacji. Kiedy otwieramy

swoje skupienie i czujemy informacje zamiast materii, nasze fale mózgowe spowalniają od bety do alfy. Ma to sens, ponieważ kiedy czujemy i wyczuwamy, nie myślimy.

## WYCHODZENIE POZA UMYŚL ANALITYCZNY



*Rysunek 4.2*

Jednym z głównych celów medytacji jest wyjście poza analityczny umysł. Umysł analityczny oddziela umysł świadomy od podświadomego. Gdy spowalnimy swoje fale mózgowe, to przechodzimy od świadomego umysłu i myślącego mózgu, przez analityczny umysł, do systemu operacyjnego podświadomego umysłu, gdzie istnieją wszystkie automatyczne programy i nieświadome nawyki.

Kiedy nasz myślący mózg – kora nowa – zwalnia, jesteśmy w stanie wyjść poza analityczny umysł (zwany również umysłem krytycznym), który oddziela umysł świadomy od podświadomego (patrz rysunek 4.2). Teraz jesteśmy w stanie przenieść się do ośrodka systemu operacyjnego naszego ciała – autonomicznego układu nerwowego, o którym czytaliśmy w poprzednim rozdziale – i teraz nasz mózg może pracować w bardziej holistyczny sposób.

Podczas medytacji Błogosławienie centrów energii, którą przedstawię w dalszej części tego rozdziału, będziemy umieszczać swoją uwagę w każdym z centrów energii waszego ciała (zwanych też *czakrami* – czyli *kołami* – w starożytnych wschodnioindyjskich tekstach Wedy), a następnie otworzymy skupienie. Ponieważ miejsce, w którym umieszczamy swoją uwagę, to miejsce, w którym umieszczamy swoją energię, to jeśli umieszczamy swoją uwagę w każdym ośrodku i energia się do niego przemieszcza, każdy z tych ośrodków zaczyna się aktywować.

Nie jest tajemnicą, że jeżeli na przykład mamy fantazję seksualną w umyśle i mózgu, to w miarę jak energia przemieszcza się do tego centrum w naszym ciele, uaktywni się ona w bardzo specyficzny sposób. I kiedy to nastąpi, organy, tkanki, substancje chemiczne, hormony i tkanka nerwowa zareagują. Jeżeli jesteśmy głodni i myślimy o tym, co będziemy jeść, to nieprzypadkowo włączamy soki trawienne, wydzielamy ślinę, a nasze ciało przygotowuje się do jedzenia obiadu, bo energia aktywuje ten obszar. Jeżeli myślimy o tym, żeby zbesztać szefa albo pokłócić się z córką, to wydzielamy adrenalinę, zanim dojdzie do faktycznej konfrontacji. W każdym z tych przypadków myśl staje się doświadczeniem. Wyjaśnię to bardziej szczegółowo w następnej części, kiedy będziemy rozmawiać o poszczególnych centrach energetycznych, ale na razie wystarczy wiedzieć, że tak się dzieje, ponieważ każde centrum ma własną ekspresję chemiczną i hormonalną, która następnie aktywuje organy, tkanki i komórki w każdym obszarze.

Wyobraźmy sobie więc, co by się zaczęło dziać, gdybyśmy byli w stanie spowolnić swoje fale mózgowo w medytacji i dostać się do systemu operacyjnego każdego z tych ośrodków energetycznych, umieszczając swoją uwagę w przestrzeni

wokół każdego z nich, otwierając swoje skupienie. Każdy z tych ośrodków stałby się wtedy bardziej uporządkowany i spójny, co wysłałoby sygnały neuronom do stworzenia nowego poziomu umysłu i aktywowania organów, tkanek i komórek tego obszaru, produkującego hormony i chemiczne przekaźniki. I jeśli będziemy to robić regularnie, z czasem zaczniemy dokonywać rzeczywistych, fizycznych zmian.

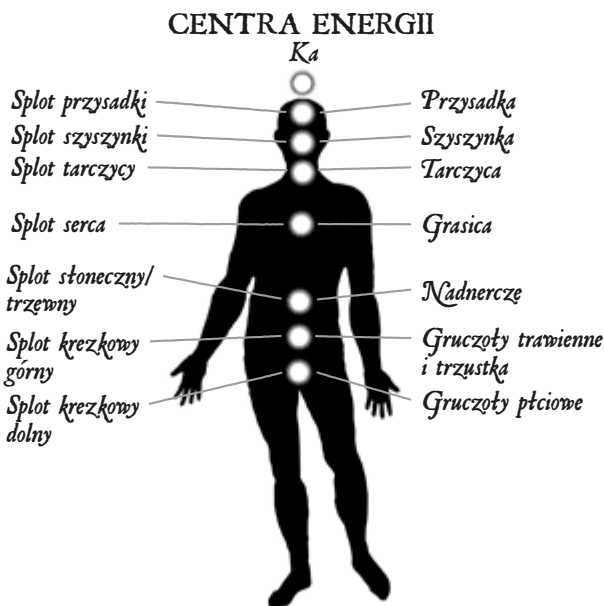
Wśród studentów, wykonujących tę pracę, są osoby, które wyleczyły się z przewlekłych infekcji pęcherza moczowego, problemów z prostatą, impotencji, zapalenia uchyłków, choroby Crohna, alergii pokarmowych i nadwrażliwości – takich jak celiakia, guzów jajników, podwyższonego poziomu enzymów wątrobowych, choroby refluksowej przełyku, palpacji serca, arytmii, astmy, chorób płuc, problemów z plecami, chorób tarczycy, raka gardła, bólu szyi, chronicznej migreny, bólów głowy, guzów mózgu – i innych. Widzieliśmy różnego rodzaju poprawę stanu zdrowia u ludzi od momentu wykonania tej konkretnej medytacji, czasami nawet po pierwszym jej wykonaniu. Te radykalne uzdrowienia były możliwe, ponieważ studenci byli w stanie epigenetycznie zmienić ekspresję swojego DNA, włączając niektóre z genów, a inne wyłączając, zmieniając sposób, w jaki te geny wyrażają białka w ich fizycznym ciele (patrz rozdział 2).

### ***Jak działają centra energii***

Za chwilę przyjrzymy się bliżej każdemu z centrów energii ludzkiego ciała, ale najpierw chcę powiedzieć trochę więcej o tym, jak one działają. Pomyślmy o każdym z nich jako o indywidualnym centrum informacji. Każde z nich ma swoją konkretną energię, która niesie ze sobą odpowiedni poziom świadomości,



swoją własną emisję światła wyrażającą bardzo konkretną informację lub swoją własną częstotliwość niosącą pewne przesłanie. Każde z nich ma również swoje własne gruczoły, swoje unikalne hormony, swoją własną chemię i swój własny indywidualny splot neuronów. Pomyślmy o tych pojedynczych skupiskach sieci neurologicznych jako o mini-mózgach. A jeśli każdy z tych ośrodków ma swój własny, indywidualny mózg, to każdy z nich ma również swój indywidualny umysł. (Na rysunku 4.3 przedstawiono lokalizację każdego z tych ośrodków, a także anatomię i fizjologię, które są z nimi związane).



*Rysunek 4.3*

Każde centrum energii naszym ciele ma własną konstrukcję biologiczną. Ma swoje gruczoły, hormony, substancje chemiczne i indywidualne mini-mózgi (sploty neuronów) a tym samym – własny umysł.

spróbuję”. W międzyczasie zastanawiam się, po co miałby próbować, skoro ma półpaśca już od 17 dni, zwłaszcza jeśli lek nie leczy tego schorzenia. Teraz jestem naprawdę zdezorientowany.

Lata temu nauczyłem się podczas praktyk, że z definicji hipnoza jest dezorientacją procesów inhibicyjnych w umyśle świadomym, omijając umysł analityczny tak, że stajemy się bardzo responsywni na sugestie i informacje w umyśle podświadomym. Ponieważ świadomy umysł jest zajęty i zaabsorbowany, próbując zrozumieć pewne rzeczy, podświadomy umysł przyjmuje to wszystko bez rozróżnienia. Jeżeli można dezorientować ludzi informacją (lub w dzisiejszym świecie – *dezinformacją*), szokiem lub dezorientacją, właśnie otwierają się drzwi do programowania ich podświadomego umysłu.

W tym rozdziale nauczymy się, jak zrobić coś przeciwnego i pozytywnie przeprogramować negatywne programowanie, do którego byliśmy uwarunkowani przez większość naszego życia.

### ***Trzy umysły w jednym mózgu: Umysł świadomy, podświadomy i analityczny***

Już teraz wiemy, że kiedy zmieniamy swoje fale mózgowie z beta na alfa, spowalniamy swoją korę nową mózgu (analityczny, myślący mózg). Gdy fale mózgowie zwalniają, opuszczamy domenę świadomego umysłu i wchodzimy w sferę umysłu podświadomego. Można powiedzieć, że jeśli jesteśmy nieco świadomi i przytomni, ale nie angażujemy się aktywnie w myślenie, nasza świadomość wychodzi z myślącej kory nowej i wchodzi do śródmózgowia, inaczej znanego jako podświadomość, siedziby autonomicznego układu nerwowego i mózdzku.

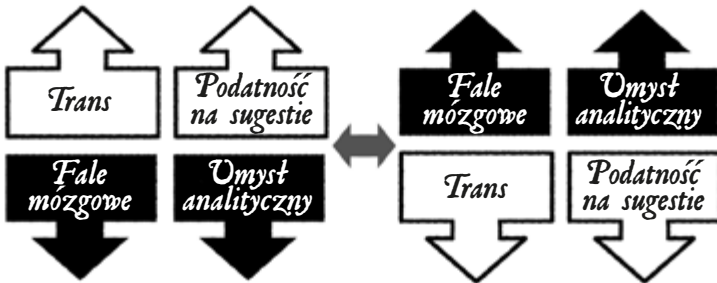
Jeśli kiedykolwiek widzieliście kogoś, kto był całkowicie zafascynowany telewizyjnym widowiskiem, do tego stopnia, że kiedy próbowaliście z nim porozmawiać, nie słyszał was, to możliwe, że doświadczał stanów fal mózgowych alfa – stanu wysokiej podatności na informacje. Podatność na sugestię jest zdolnością do zaakceptowania, uwierzenia i poddania się informacji bez analizowania jej. W tym stanie widz jest tak pochłonięty, tak skupiony na tym, co ogląda, że wydaje się być urzeczony i nieruchomy. Nic poza przedmiotem jego uwagi dla niego nie istnieje.

Jeśli dana osoba nie analizuje informacji, na które jest wystawiona, prawdopodobnie zaakceptuje je, uwierzy i/lub się im podda, ponieważ nie ma analitycznego filtra. Logiczne jest więc, że im bardziej jesteśmy podatni na sugestię, tym mniej jesteśmy analityczni. I odwrotnie: im bardziej analityczni jesteśmy, tym mniej jesteśmy podatni na sugestię i informacje; dlatego też jest mniej prawdopodobne, że nasz mózg będzie w stanie fal mózgowych alfa lub transu. Spójrzmy na rysunek 8.1, aby zrozumieć związek pomiędzy podatnością na sugestię, umysłem analitycznym, transem i falami mózgowymi.

Twórcy reklam, o których wspomniałem wcześniej, w pełni rozumieją, że najlepszym sposobem zaprogramowania człowieka do podjęcia pożądanych działań jest wprowadzenie go w stan fal mózgowych alfa, tak aby prezentowane informacje *nie* były analizowane. Kiedy reklama jest powtarzana lub podobny przekaz jest odtwarzany w kółko, prędzej czy później program ten wejdzie do podświadomości widza. Im bardziej jesteśmy wystawieni na działanie bodźca (w tym przypadku reklamy), tym bardziej automatyczna staje się zaprogramowana reakcja. Ostatecznie, gdy nieświadomie zapamiętaliśmy bodziec i odpowiedź jest automatyczna, świadomy umysł nie

musi już myśleć o przychodzącej informacji ani jej analizować. W międzyczasie podświadomy umysł mapuje informacje, nagrywa je i przechowuje jak nagranie głosowe lub wideo. Gdy informacje zostały już zmapowane w naszym mózgu, za każdym razem gdy jesteśmy wystawieni na reklamę, kontynuujemy tworzenie tych samych sieci neuronowych, dalej wzmacniając ten sam program, myśl i przekonania. Teraz nie tylko informacje mogą wpłynąć na nasze zdrowie, ale również mogą dać nam rozwiązanie problemu, który reklama faktycznie tworzy.

POŁĄCZENIE MIĘDZY TRANSEM,  
 PODATNOŚCIĄ NA SUGESTIE,  
 FAŁAMI MÓZGOWYMI  
 I UMYŚLEM ANALITYCZNYM



Rysunek 8.1

Gdy fale mózgowie zwalniają, a my wychodzimy poza analityczny umysł, nasz mózg wpada w trans, a my jesteśmy bardziej podatni na wpływ informacji. I odwrotnie: kiedy fale mózgowie przyspieszają, stajemy się bardziej analityczni, mózg wychodzi z transu, a my stajemy się mniej podatni na wpływ informacji. Podatność na sugestie to zdolność do akceptacji, wiary i poddania się informacji bez jej analizowania.

Inne sytuacje, które zwiększają podatność na sugestie, obejmują szok, uraz lub silną reakcję emocjonalną. Na przykład

gdy ludzie są oszołomieni lub narażeni na sytuacje naładowane emocjonalnie, często zdarza się, że mózg przechodzi w odmienny stan. Gdy mózg zatrzymuje się z powodu nadmiernego obciążenia sensorycznego, np. w wyniku wypadku samochodowego, człowiek wchodzi w stan podatności na sugestie. W ciężkich przypadkach osoba poddaje się wstrząsowi, drętwieje, zastyga w bezruchu, a jej zdolność do myślenia ulega osłabieniu. W związku z tym, gdy ktoś jest wystawiony na widok agresywnej wysypki i czuje odrazę wywołaną obrazami (w połączeniu z odpowiednią muzyką i narracją tworzącą niepokojący nastrój lub wywołującą złe przeczucie), drzwi do podświadomego umysłu otwierają się, czyniąc osobę łatwiejszą do zaprogramowania.

Jeśli pamiętacie, podświadomy umysł znajduje się tuż pod świadomym umysłem. Mózg limbiczny jest domem podświadomości i autonomicznego układu nerwowego, który kontroluje wszystkie automatyczne funkcje biologiczne, które występują na zasadzie natychmiastowej. Gdy myśl jest zaprogramowana, jak sługa wykonujący rozkazy swojego pana, autonomiczny układ nerwowy wykonuje rozkaz myśli.

Jeżeli wielokrotnie mówi nam się, że nasz system odpornościowy osłabia się w miarę jak się starzejemy i że jeden z trzech ludzi, którzy mieli ospę wietrzną w swoim życiu, dostaje półpaśca, emocjonalnie naładowane doświadczenie pozwala na to, aby wiadomość przeszła poza myślący, analityczny umysł. W odpowiedzi na te informacje autonomiczny układ nerwowy podąża za rozkazami i może zacząć rzeczywiście osłabiać nasz wewnętrzny system obronny.

Aby reklamodawcy naprawdę zarobili pieniądze wydane na promocję produktu, najlepiej jest wielokrotnie emitować reklamy późnym wieczorem, gdy jesteśmy najbardziej podatni

na programowanie. Dlaczego? Ponieważ poziom melatoniny wzrasta w odpowiedzi na ciemność, a melatonina powoduje spowolnienie naszych fal mózgowych w przygotowaniu do snu i marzeń. Ponieważ wieczorem nasze fale mózgowie przechodzą z beta, do alfa, do theta, do delta, ludzie są mniej analityczni i okno ich podświadomości otwiera się. Gdy światło dzienne budzi nas rano i nasz mózg zaczyna produkować serotoninę, zachodzi odwrotny proces; nasze fale mózgowie przechodzą z delta, do theta, do alfa (gdzie, znowu, nasza podświadomość jest otwarta na programowanie), a ostatecznie do beta.

Więc jeśli jesteś reklamodawcą i wiesz, że większość społeczeństwa nie jest świadoma sposobu, w jaki działa programowanie podświadomości, dlaczego nie stworzyć serii nocnych reklam z pożądanymi komunikatami, nie wzmocnić ich odpowiednią ilością strachu i niepokoju, tak aby przyciągnąć uwagę widzów, i przejść do programowania ich autonomicznego systemu nerwowego na zajęcie się przyjmowaniem rozkazów tuż przed zaśnięciem?

Prosta zasada: Nie oglądajcie niczego w telewizji ani w Internecie ani nie bierzcie udziału w żadnej formie rozrywki, której nie chcecie doświadczyć – nie tylko przed snem, ale nigdy.

### ***Oczy kalejdoskopu: Urzeczeni w transie***

Przez lata myślałem o tym, jak wszyscy jesteśmy nieustannie programowani na przekonania o własnej ograniczoności, to znaczy o tym, że potrzebujemy czegoś poza nami, aby zmienić to, co czujemy wewnątrz nas. Przecież o to właśnie chodzi w reklamie – o niekończące się uzależnienie od zewnętrznych źródeł i korzystanie z nich, aby poczuć się szczęśliwym lub

## ***Melatonina, matematyka, starożytne symbole i szyszynka***

23 lipca 2011 r. na angielskiej wsi Roundway koło Devizes w hrabstwie Wiltshire pojawił się krąg w zbożu, który bardzo przypomina strukturę chemiczną melatoniny. (Patrz rysunek 12.11). Czy krąg ten jest misternym oszustwem? Czy może ktoś gdzieś w innym wymiarze próbuje nam coś powiedzieć? Czytając ten rozdział, możecie sami zdecydować, czy takie rzeczy dzieją się przez przypadek, czy są wynikiem inteligentnego projektu.

Mózg ma dwie półkule, a jeśli podzielimy je na pół, przecinając mózg pośrodku, wykonamy tzw. cięcie strzałkowe. Patrząc na cięcie strzałkowe na rysunku 12.12, należy zwrócić szczególną uwagę na lokalizację i grupowanie szyszynki, wzgórza, podwzgórza, przysadki i ciała modzelowatego. Czy ta formacja coś wam przypomina? To starożytny egipski symbol zwany Okiem Horusa, oznaczający ochronę, moc i zdrowie. Czy to możliwe, że istniała starożytna nauka o autonomicznym układzie nerwowym, układzie siatkowatym, bramie wzgórza i szyszynce? Egipcjanie musieli znać znaczenie autonomicznego układu nerwowego i zdawali sobie sprawę, że aktywacja szyszynki oznacza, że mogą wejść do innego świata, lub do innych wymiarów<sup>9</sup>.

W egipskim systemie pomiarowym Oko Horusa przesłało również ułamkowy system kwantyfikacji do pomiaru części całości. We współczesnej matematyce nazywamy to stałą Fibonacciego albo ciągiem Fibonacciego. Jak wspomniałem wcześniej w książce, jest to wzór matematyczny, który pojawia się wszędzie w przyrodzie, widoczny we wzorach, które można dostrzec w słonecznikach, muszelkach, ananasach,

szyszkach sosnowych, jajkach, a nawet w strukturze naszej galaktyki Drogi Mlecznej. Znana również jako złota spirala, złota średnia lub złoty podział, stała Fibonacciego charakteryzuje się tym, że każda liczba po pierwszych dwóch jest sumą dwóch poprzedzających.

## OKO HORUSA, MÓZG LIMBICZNY I SZYSZYŃKA



*Rysunek 12.12*

Jeśli przetniemy mózg pośrodku, możemy zobaczyć mózg limbiczny. Spójrzcie, a zauważycie uderzające podobieństwo do Oka Horusa.

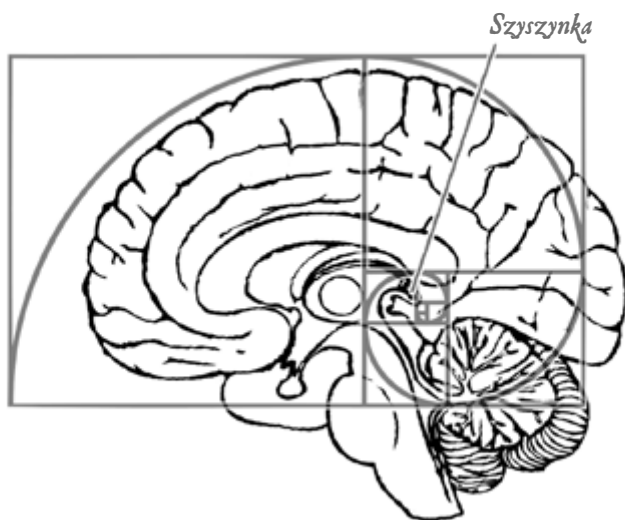
Jeśli nałożymy ten wzór na mózg i zaczniemy dzielić kwadraty, dodając kolejny kwadrat i kolejny, otrzymamy wzór fraktalny, niekończący się wzór, który powtarza się w każdej skali. Zaczynając od szyszyńki, wzór ten nakreśla dokładną strukturę mózgu (patrz rysunek 12.13). Czy zaczynacie myśleć, że z szyszyńką może dziać się coś szczególnego?

W mitologii greckiej Hermes był posłańcem bogów, który mógł poruszać się po sferze ziemskiej i boskiej. Był uważany za boga przejść i wymiarów, a także za przewodnika do świata pozagrobowego. Jego głównym symbolem był kaduceusz,



który składa się z dwóch węży owiniętych wokół laski, której wierzchołek rozwija się w skrzydła lub ptaki (patrz rysunek 12.14). Kaduceusz, którego Hermes używał jako laski, jest często uważany za symbol zdrowia. Czy uważacie, że te węże poruszające się w górę laski symbolizują przemieszczanie się energii w górę kręgosłupa od ciała do mózgu, a skrzydła – wyzwalamie się jaźni, gdy energia dociera do szyszynki, co oznacza oświecenie? Korona reprezentuje nasz najwyższy potencjał i nasz największy wyraz boskości, kiedy aktywujemy szyszynkę (przedstawioną jako szyszka). Koronacja „ja” jest pokonaniem „ja”. Właśnie dlatego wybrałem ten obraz na okładkę niniejszej książki.

## OKO HORUSA, MÓZG LIMBICZNY I SZYSZYŃKA



*Rysunek 12.13*

Jeśli zastosujemy złotą proporcję, stałą Fibonacciego, wzdłuż obwodu mózgu, koniec spirali to dokładna lokalizacja szyszynki.

KADUCEUSZ  
ALCHEMIA „JA”



*Rysunek 12.14*

***Dostrajanie się do wyższych wymiarów czasu  
i przestrzeni – medytacja***

Ponieważ poziom melatoniny jest na najwyższym poziomie między 1.00 a 4.00 rano, jest to najlepszy czas na tę medytację. Zaczynajcie od aktywacji centrum serca podczas jednego utworu muzycznego. Następnie błogosławcie swoje centra energii, zaczynając od najniższego, czego nauczyliście się



**Dr Joe Dispenza** – wykładowca, badacz, autor i nauczyciel, który przemasował w trzydziestu dwóch krajach na pięciu kontynentach. W pracy kieruje się przekonaniem, że każdy człowiek ma potencjał, by być wielkim, a jego możliwości są nieograniczone. Pomógł tysiącom ludzi przeprogramować mózg i wprowadzić trwale, dobre życiowe zmiany. Jako naukowiec bada zjawisko spontanicznych uzdrowień z chorób powszechnie uznawanych za nieuleczalne i rolę, jaką w tym procesie odgrywa medytacja.

**Nowe tłumaczenie bestsellera *Twoje nadprzyrodzone zdolności*,  
zaktualizowane o wypracowane w ostatnich latach specjalistyczne pojęcia  
środowiska związanego z myślą i ideami dr. Joe Dispenza!**

Co to znaczy stać się **nadprzyrodzonym**? Co by było, gdybyś mógł dostroić się do częstotliwości spoza naszego materialnego świata... zmienić chemię swojego mózgu, aby uzyskać dostęp do transcendentnych poziomów świadomości... stworzyć nową przyszłość... i przekształcić swoją biologię, by umożliwić głębokie uzdrowienie?

Korzystając z narzędzi i praktycznych ćwiczeń zawartych w tej książce, będziesz mógł wyjść poza swoją fizyczną rzeczywistość i wkroczyć w kwantowe pole nieskończonych możliwości.

**Dzięki temu światowemu bestsellerowi, dowiesz się jak:**

- uwolnić swój nadprzyrodzony potencjał,
- zerwać z negatywnymi przekonaniami, które wpojono ci w przeszłości,
- pozbyć się ograniczeń, destrukcyjnych myśli i emocji,
- stworzyć nowe ciało, nowy umysł i nowe życie,
- odkryć różnicę między trzecim a piątym wymiarem,
- dostroić się do częstotliwości spoza wymiaru materialnego,
- wpłynąć na procesy chemiczne w mózgu oraz stać się twórcą własnej przyszłości.

**Odkryj swoje nadprzyrodzone zdolności!**

Patroni:



Cena 89,80 zł

ISBN: 978-83-8171-659-8



9 788381 716598